

WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA WYNIKI W NAUCE GIMNAZJALISTÓW Z ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH W ELKU

D. Potuszyński, 2 rok

Promotor – dr A. Żurawski

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

Wstęp. Aktywność fizyczna, w ujęciu uproszczonym to każdy wysiłek, który powoduje większe zużycie energii, bez względu na to, czy wydatkowany jest on w zaciszu domowy, w otwartej przestrzeni, czy profesjonalnym klubie sportowym.

Inne definicje rozgraniczają aktywność fizyczną od ćwiczeń i sportu. Wg definicji Polskiego Związku Pracodawców Fitness aktywność fizyczna to jakikolwiek ruch ciała, który jest wynikiem większego zużycia energii niż to występuje w okresie spoczynkowym. Z kolei ćwiczenia to zaplanowane i usystematyzowane, powtarzalne ruchy, które podnoszą sprawność fizyczną, a w konsekwencji poprawiają zdrowie. Ostatnią z form jest sport, który według PZPF jest aktywnością fizyczną regulowaną ścisłymi zasadami, które opierają się zwykle na współzawodnictwie. Wnioskując można stwierdzić, że osoby, które nie lubią ćwiczyć, nie uprawiają sportu, w dalszym ciągu mogą pozostać aktywne fizycznie [1, s. 2].

W opracowaniu naukowców Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy pn. „Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów” aktywność fizyczna bardzo często definiowana jest ogólną formułą, która brzmi: „aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspieszają, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się” [3, s. 12]. Definicja ta jest zbliżona to ogólnego rozumowania pojęcia aktywności fizycznej i jest ona bardzo szeroka. We wskazanym

opracowaniu autorzy powołują się również na definicje przytoczone przez Wiesława Osińskiego w „Antropomotoryce” [4, s. 2].. Pierwsza z nich wskazuje, że aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wyzwalany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny. Kolejne pojęcie zostało opracowane przez autorów Howley’a i Fransk’a, którzy przyjęli, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne [2, s. 15]. W wieku gimnazjalnym szczególnie ważne jest kształtowanie właściwym postaw w kierunku dbania o zdrowy wygląd, propagowania systematyczności w uprawianiu sportu, czy innej aktywności fizycznej, jak również uświadamianie młodym ludziom, że udział w lekcjach wychowania fizycznego i angażowanie się w pozaszkolne formy propagowania zdrowego stylu życia to najlepsze rozwiązanie na brak wiary we własne możliwości, niską samoocenę, czy problemy z dobrze wyglądającą sylwetką [6, s. 48].

Należy jednak pamiętać, że dbając o dobre wzorce w kształtowaniu postawy wśród młodych ludzi każdy wychowawca, nauczyciel, czy trener powinni pamiętać o tym, że wpływ na aktywność fizyczną młodego człowieka ma nie tylko motywacja do zmiany własnego wyglądu. Niekiedy czynnikiem negatywnie stymulującym aktywność młodego człowieka są uwarunkowania osobnicze (waga, wzrost, osłabiona motoryka) lub nawet uwarunkowania genetyczne (gorsza wydolność aerobowa, słabsza gibkość). [5, s. 12].

Celem pracy jest ustalenie rozwoju fizycznego młodzieży w wieku 14 lat, a także określenie wpływu poziomu sprawności fizycznej na osiągnięte wyniki w nauce.

Metody i narzędzia badawcze. W pracy podjęto próbę analizy badań przeprowadzonych za pomocą Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz ankiet i wywiadu nieskategoryzowanego. W badaniu oceny aktywności fizycznej wzięli udział uczniowie Zespołu Szkół Sportowych w Elku, dziewczęta i chłopcy z klas gimnazjalnych (rocznik 2003 – 14 lat).

Testy sprawności fizycznej trwały łącznie 4 dni. Podczas testów grupa badana została poddana ocenie następujących parametrów aktywności fizycznej:– szybkość w próbie szybkości biegowej,– skoczność w próbie skoku w dal z miejsca,– wytrzymałość w próbie biegu wytrzymałościowego,– siła dłoni w próbie pomiaru dynamometrycznej siły dłoni,– siła rąk i barków w próbie podciągania na drążku,– zwinność w próbie biegu zwinnościowego – biegu wahadłowego,– siła mięśni i brzucha w próbie skłonów w przód z leżeniem tyłem przez 30 sekund,– gibkość w próbie skłonów tułowia w przód.

Dyskusja. Porównując uzyskane wyniki w grupie dziewcząt i grupie chłopców z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej stwierdzono, że grupa chłopców uzyskała wyższy wynik średniej ocen z poszczególnych testów MTSF (511 punktów) niż grupa dziewcząt (470 punktów). Jednak należy podkreślić, że nie można jasno stwierdzić, że grupa chłopców jest sprawniejsza fizycznie niż grupa dziewcząt, ponieważ uwarunkowania takie jak: masa ciała, wzrost, psychofizyczny typ ustroju oraz genetyczne uwarunkowania aktywności ruchowej, takie jak siła mięśniowa, lepszy rozwój motoryczny powodują, że dziewczęta w przypadku kilku testów, jak np. ocena siły mięśni rąk i barków, siły mięśni brzucha osiągają zazwyczaj inne wyniki niż chłopcy. Na podstawie przeprowadzonych badań oraz ich szczegółowej analizy stwierdza się, że dziewczęta i chłopcy z 1 klasy gimnazjum osiągają wyniki w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej zbliżone do średniej, a co za tym idzie ich rozwój i sprawność fizyczna są na dobrym poziomie.

Poddając analizie wyniki uzyskane z przeprowadzonych testów MTSF oraz wyniki w nauce, które przeanalizowane zostały w badanej grupie na podstawie ankiet i wywiadu nieskategoryzowanego stwierdzono, że wysoki poziom aktywności fizycznej wśród uczniów nie przekłada się bezpośrednio na osiąganie dobrych wyników w nauce, tj. takich, które byłyby ponad średnią w badanej grupie. Co więcej, uczniowie, którzy zdobyli najwięcej punktów w testach sprawności fizycznej mieli niższą od średniej ocenę na zakończenie roku szkolnego 2015/2016. Badania nie były pogłębione o kontekst podjęcia problemu badawczego, ustalającego czy wysoki poziom aktywności fizycznej może wpływać niekorzystnie na osiągnięte wyniki w nauce, w związku z czym nie jest możliwe aby tego typu tezę ustanowić w niniejszej pracy. Można jednak stwierdzić, że wysoki stopień aktywności fizycznej uczniów z 1 klasy gimnazjum nie ma wpływu na wyniki w nauce, wyrażone w postaci średniej ocen na koniec roku szkolnego. Warto nadmienić, że uczniowie 1 klasy

gimnazjum w Zespole Szkół Sportowych w Elku są uczniami o wysokiej motywacji zarówno do osiągania dobrych wyników w sporcie na szczeblu lokalnym, regionalnym i ogólnopolskim jak również ambitnie podchodzą do wypełniania obowiązków związanych z realizacją pozostałych przedmiotów lekcyjnych, nie tylko w zakresie wychowania fizycznego. Odnosząc się do wyników uczniów szkół gimnazjalnych z powiatu elckiego, można stwierdzić, że uczniowie Gimnazjum Sportowego Zespołu Szkół Sportowych w Elku osiągają dobre wyniki w nauce.

Wnioski

1. Poziom rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców z 1 klasy gimnazjum w Zespole Szkół Sportowych w Elku jest na dobrym poziomie, w odniesieniu do uzyskanych wyników z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.
2. Grupa chłopców uzyskała wyższy wynik w ocenie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, jednak uwzględniając uwarunkowania osobnicze obu grup nie można jednoznacznie stwierdzić, że poziom rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej chłopców jest wyższy niż dziewcząt.
3. Dziewczęta osiągają znacznie gorsze wyniki niż chłopcy w ocenie siły rąk i barków oraz ocenie siły mięśni brzucha.
4. Chłopcy osiągają słabsze wyniki niż dziewczęta w ocenie wytrzymałości oraz gibkości.
5. Wysoki poziom aktywności fizycznej wśród dziewcząt i chłopców nie ma bezpośredniego wpływu na osiągane wyniki w nauce, w odniesieniu do średniej ocen za rok szkolny 2015/2016.
6. Uczniowie 1 klas gimnazjum z badanej grupy wykazują się dużym stopniem zaangażowania i motywacji do osiągania dobrych wyników w dziedzinie sportu i nauki.

Bibliografia

1. Biernat E., Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, w: e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej 2014: 1–4, Warszawa 2014.
2. Lubowiecki–Vikuk A., Biernat E., Zorganizowane i nieorganizowane formy aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej w czasie wolnym na tle czynników osobniczych i społeczno–środowiskowych, w: Probl High Epidemiol 2015, 96(2): 448–457, Bydgoszcz 2015.
3. Napierała M., Szark–Eckardt M., Żukowska H., Kuska M., Zukow W., Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów, w: Journal of Health Sciences 2014; 4 (11): 11–32, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2014.
4. Osiński W., Antropomotoryka (Antropomototics). Wydanie II rozszerzone Wydawnictwo AWF Poznań, Seria Podręczniki, nr 49, 2000.– s.371
5. Siwiński W., Rasińska R., Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, w: Pielęgniarstwo Polskie nr 2 (56), Warszawa 2015.
6. Mazur J., Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat, Raport końcowy. Cz. I. Badania ilościowe, Warszawa 2013.